

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2022年11月号



社会医療法人同心会
西条中央病院

—私たちは地域医療に貢献します—

休診日 日曜・祝祭日 第1・3・5土曜 第2・4水土曜午後

当院HP 公式Instagram



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス

動脈硬化と血管年齢

メディカル・プロファイリング
白内障

- **人生100年時代の知恵**
アニマルセラピー
- **はつらつ健康ナビ**
冬の脱水を防ぐ
- **見逃さないで、この症状!**
気分が高揚したときに
失敗してしまう……
- **あなたの知らない感染症の世界**
SARS (重症急性呼吸器症候群)

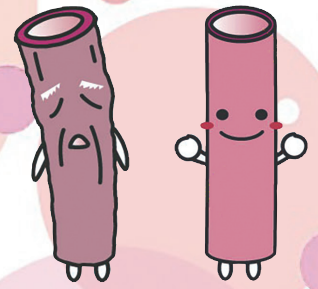
脳のゴールデンタイム

—典型的な夜型人間であった私が最近朝型に変わり、朝6時には起床するようになった。フレッシュな脳の状態なので集中力が増し、仕事がかどることが多かった。ある精神科医が書いた時間管理術の本を読んだのがきっかけであった。当時日本の病院で過重労働のため身体を壊した著者が、仕事中心の生き方を改め、自分らしく生きようと決意。時間の使い方を根底から見直し、徹底的に工夫し生み出したのが著者の言う「神・時間帯」である。集中力を高め、仕事効率をアップし自由時間を創りだす。その時間を自己投資のために使い、自己成長をしながらさらに時間を生み出していくというものである。集中の最も高まる時間帯が起床後3時間でそれを最大限に活用すべきと。

人間の脳というのは起きてから2、3時間が脳が疲れておらず、さらに脳内が非常に整理された状態にあるため、脳のゴールデンタイムが一日で最も高い。その時間帯が「脳のゴールデンタイム」。朝の30分は夜の2時間に匹敵し、脳科学的に最高のパフォーマンスを発揮できる時間帯であり、論理的な作業や文章執筆などの高い集中力を要する仕事に向いているという。また、集中力を如何に高めるか、その方策が具体的に述べられ、睡眠や運動の効用も説いている。そして著者がもつとも伝えたかったことは時間術により得られた自由時間を自己成長や、「楽しむ」ために使うべきというものである。日本人は人生を楽しむことに罪悪感をもっている。人生をもっと楽しんでいいのではと著者は言う。

自分の趣味の時間、楽しむ時間、家族と過ごす時間を大切に「リフレッシュ」する。そのうえでベストパフォーマンスで仕事を全力で頑張る。「神・時間帯」を実践し自分の「自由な時間」と「最高の脳パフォーマンス」を手に入れて人生を豊かに楽しんで欲しいと結んでいる。

多くの示唆に富む本であった。早起きは三文の得と言います。朝早く起きて「脳のゴールデンタイム」を皆さんも活用されてはどうでしょうか。



動脈硬化と血管年齢

重篤な病気を引き起こす原因となる「動脈硬化」ですが、自覚症状があまりないという特徴があります。そこで、動脈硬化の進行状態をわかりやすく表わす方法が考えだされ、活用されています。それが「血管年齢」です。

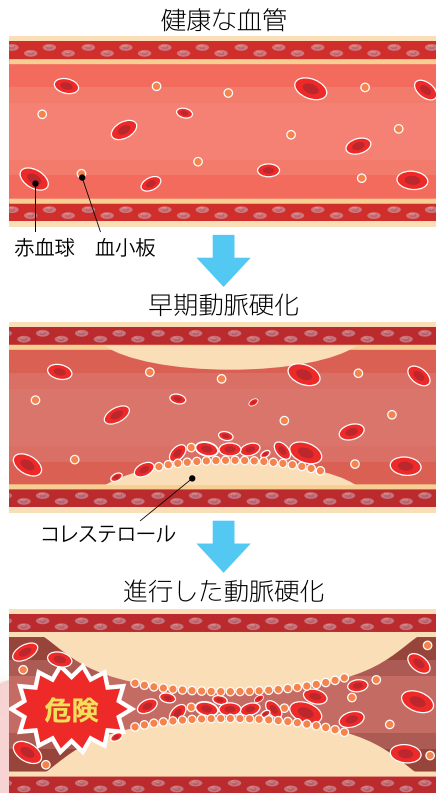
動脈硬化が脳梗塞や心筋梗塞の原因に

脳梗塞や心筋梗塞——ここで使われている「梗塞」という言葉は、「動脈が詰まること」で脳や心臓に血液が送られなくなり、組織が壊死する」ことを意味しています。

動脈硬化のなかでもっとも多く見られるのが、粥状動脈硬化（アテローム動脈硬化）です。

動脈の内膜が傷つくと、血液中に含まれるコレステロールなどが傷から内膜に入り込み、粥腫（おかげ状の病変）となって沈着します。これによって動脈は狭く、また硬くなります。

この状態が進行すると、粥腫が破れて血栓（血の塊）ができます。そして、血栓によって動脈が詰まることで、脳や心臓に血液が



血管年齢で動脈硬化の状態を知る

「人は血管とともに老いる」と

血管年齢は、大勢の人を測定したデータをもとに、その人の血管の硬さが何歳に相当するかを調べ

十分に送られなくなり、組織の壊死につながります。

という言葉があるように、血管は年齢とともに老化し、硬くなっていきます。



血管年齢が実年齢より高い場合は、動脈硬化が加齢の速度よりも進行していることが考えられます。

血管年齢を測定し、早めに対処することで、重篤な病気になるリスクを減らすことができます。

血管年齢の検査について

血管年齢を測定する方法はいくつかありますが、医療機関で行なわれているのは、おもに「血圧脈波検査」です。

血圧脈波検査では、「脈の速さ」を測定する検査と、「足首と上腕の血圧の違い」を調べる検査を同時に行ないます。

脈の速さは、血管の硬さを表わします。

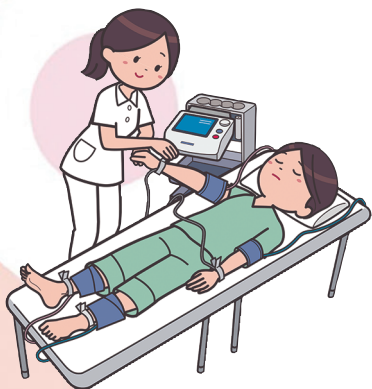
硬いものを通るとききのほうが、柔らかいものを通るときより、波（脈）は速くなります。この性質を使った検査です。

足首と上腕の血圧の違いは、血

管の詰まり具合を表わします。

一般的に、足首の血圧は上腕の血圧よりやや高くなっています。しかし血管が狭くなっていると、この血圧の差が基準より低くなります。

血圧脈波検査の検査そのものは、準備を含めて10分程度で終わります。ベッドの上に仰向けに寝て、装置を両足首と上腕に巻きつけ、数回、圧迫するだけです。血圧測定や心電図検査のような感じで、痛みや苦痛はありません。



血管年齢を測定して、実年齢より上であっても悲観しないでくだ

さい。治療が必要なほど動脈硬化が進行しているのでなければ——生活習慣の改善により、血管年齢を保つことや下げることができません。

【食生活の改善】

●塩分を控えめに

食生活において、まずは塩分の摂り過ぎに注意しましょう。塩分の過剰摂取は高血圧の原因となり、血管を痛めるリスクにもなります。厚生労働省から出されている「日本人の食事摂取基準」では、男性は1日8g未満、女性は7g未満が目標となっています。

●糖分の過剰摂取を避ける

糖分を過剰摂取すると、血液中のブドウ糖が増えてしまい、動脈の内膜に傷をつける原因となります。

●善玉（HDL）コレステロールを増やす

善玉コレステロールを増やすことで、血管内に溜まる悪玉（LDL）コレステロールを適度な量に

抑えることができます。具体的には、肉類よりも魚類や大豆類を。野菜や海藻、きのこ類など、食物繊維が豊富に含まれたものを食べるようにしましょう。



【運動習慣を取り入れる】

ウォーキングやジョギングといった有酸素運動は、血行を促進するので、血管を健康に保つのに有効です。

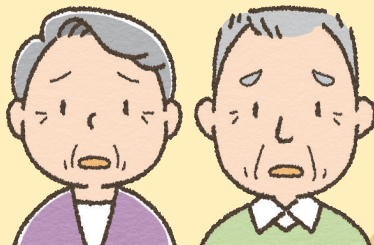


【その他の生活習慣】

アルコールの過剰摂取や喫煙習慣は、動脈硬化の大きなリスクとなっています。また、ストレスや睡眠不足にも注意しましょう。

80歳以上のほぼすべての方が患う？

白内障



白内障の多くは、加齢によって発症します。40代から始まり、60代では6〜8割、80歳以上ではほぼすべての方が白内障になるという報告があります。白内障とは、こういった病気なのでしょうか？

レンズの役割——水晶体

眼球を外側からみると、色の濃い丸い部分があります。これは瞳孔（こうこう）と呼ばれる部位です。水晶体は、この瞳孔のなかにあります。

水晶体の働きは、外から入ってきた光を適度に屈折させ、網膜に像を結ぶことです。このため、カメラのレンズに例えられます。

水晶体の大部分は、水とたんぱく質からできています。

大きさは直径9mm、厚さは4mm程度で、凸レンズ（あるいはラゲビーボール）のような形をしています。

この水晶体になんらかのトラブルが起こると、光を適度に屈折させることができず、見え方に障害

が生じます。

白内障——水晶体が濁る病気

白内障は、水晶体が濁ってしまうことで起こる病気です。そこには、水晶体のなかのたんぱく質が変化してしまうことが関係しています。

水晶体が濁ると、なかに入って

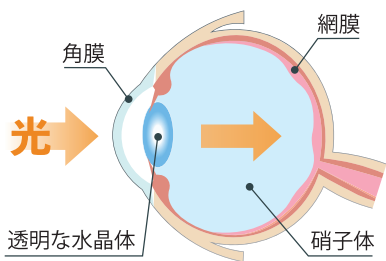
きた光に屈折異常が起こり、適切な像を網膜に結ばなくなり、視界がかすむ、ものがぼやけて見える、まぶしい……といったことが起こります。

ただ、見え方に関する感じ方はさまざまで、生活に大きな支障があるといったケースもあれば、あまり自覚症状がないという方もいらっしゃいます。

白内障を放置しない

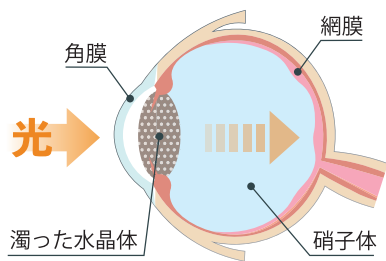
白内障による失明率は日本では約3%と、非常に低く抑えられて

正常な眼球

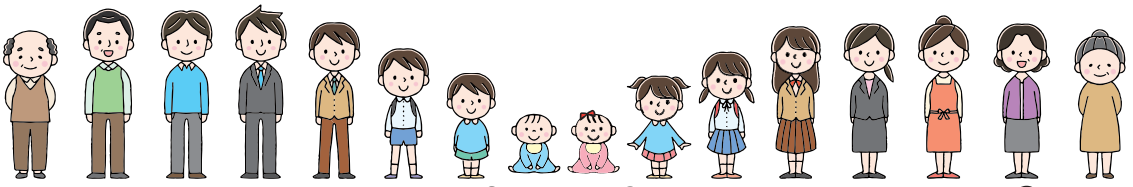


透明な水晶体は光を十分に通す。

白内障の眼球



水晶体が濁り、光が通りにくくなる。



人生100年時代の知恵

アニマルセラピー

動物と触れ合うと心が癒されることを、多くの方が経験しておられると思います。アニマルセラピーは、こうした作用を活かして、医療や介護、子どもの教育に役立てることを目的としています。アニマルセラピーによって得られるさまざまな効果は、心身に良い影響を与えてくれる可能性があります。

アニマルセラピー (活動・治療・教育)

アニマルセラピーには、次の三つの種類があります。

①動物介在活動

(Animal Assisted Activity)

介護施設などに派遣された動物と、レクリエーションを通じて触れ合うことで、精神的な安定を得ることを目的としています。アニマルセラピーといえば、現在の日本では、この活動がメインとなっています。

②動物介在療法

(Animal Assisted Therapy)

医師や看護師、作業療法士などによって、医療行為として行われる、動物を介在させた治療法。治療の目的を設定し、治療効果の評価が行なわれます。

③動物介在教育

(Animal Assisted Education)

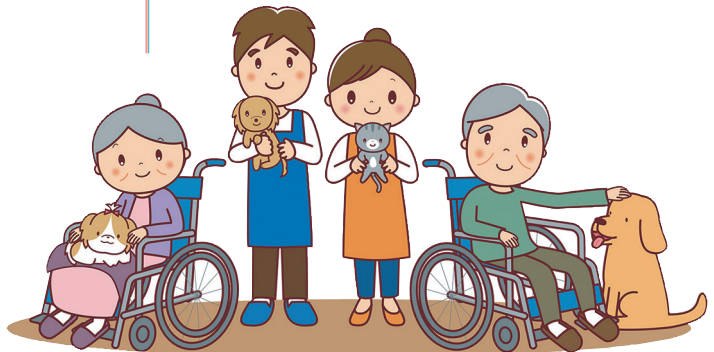
動物との触れ合いを通して、子どもの人格形成や学習意欲の向上を目的とした活動です。

アニマルセラピーの効果は？

アニマルセラピーには、癒しや精神的な安定、子どもの教育のほかに、どんな効果が期待できるのでしょうか？

動物に触れ合うことで楽しみが増え、活動意欲が増す。感情表現が豊かになる。動物を通して、ほかの人とのコミュニケーションをとることで、積極性が増す——これらのことは、QOL（生活の質）の向上につながります。

また、アニマルセラピーによって、うつ病や子どもの発達障害、認知症において症状の軽減・改善が見られたという研究結果もあります。





冬の脱水を防ぐ

冬は、暑さで汗をかくことも少なくなり、喉もあまり渴かないと感じて水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。冬の脱水を防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？

冬に起こる脱水

人間の身体は、運動などで汗をかかなくても皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われています。これを「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」といい、一般的に1日に600～900mlの水分がこの不感蒸泄で失われています。

特に冬場は、汗をかいている自覚が少なく、夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分摂取を怠りがちです。また、暖房の使用により空気が乾燥して湿度が下がると、ますます身体の水分が失われていきます。

このように、知らず知らず身体水分が失われる冬の脱水は「かくれ脱水」と呼ばれています。

「かくれ脱水」の症状

原因の分かっている病気の症状とは別に、以下のような症状がある場合は、「かくれ脱水」かもしれません。

- 喉が乾く
- 口の中がねばつく
- 頭痛がする
- 胃がもたれる
- 足がむくむ・つる
- 尿の色が濃くなった
- 便秘がちになった
- 皮膚がかさかさする
- 身体がだるい
- 微熱がある

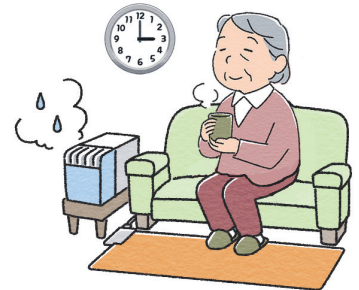
このような症状がある場合は、ご自分が適切に水分を摂取出来ているか、見直してみましょう。

脱水を防ぐには

身体の水分量が不足すると、血液の流れが悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞などを起こす危険が高まります。

脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。1日に約1.5ℓ程度を2～3時間おきにとる習慣をつけましょう。

また、加湿器などを使用して部屋の湿度を50～60%前後に保つことも重要です。



見逃さないで、この症状!

気分が高揚したときに失敗してしまう……

双極性障害は、かつては「躁うつ病」とよばれていました。気分が極端に高揚する「躁」状態と、気分が極端に落ち込む「うつ」状態を繰り返すことに特徴があります。

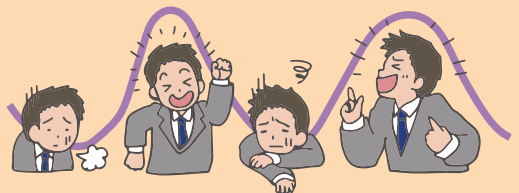
双極性障害の最大のリスクは、自殺率が非常に高いことです。

躁状態のときには、常識的には無分別と思われるような行動をとりやすくなります。極端な浪費、無謀な計画の実行、他者に対して高圧的な態度をとる——これらの行動は、うつ状態のとき、自殺願望をともなうほどの強い自責の念

となつて自分に帰ってきます。

うつ病と思われる患者さんのなかには、実際は双極性障害だったという方が少なくありません。しかし、双極性障害とうつ病では、治療方針が異なります。

うつ病で受診する場合も、躁状態のときがなかったかを必ず医師に伝えるようにしましょう。とくに、異常な高揚感を感じているときに、人間関係や仕事上でトラブルを起こす傾向のある人は、この点に注意してください。





鶏肉と根菜の照り煮

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚	④	}	水	3/4カップ
ごぼう	100g			酢・酒	各大きじ1と1/2
れんこん	100g			しょうゆ	
ゴマ油	小さじ1			みりん	
白ゴマ	大きじ1			砂糖	



1人分 421 kcal

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ごぼうは皮をこそげて乱切りにし、水にさっとさらす。れんこんも同様にする。
- ③ フライパンにゴマ油小さじ1を熱し、鶏肉は皮を下にして入れ焼き色が着くまで焼く。色がついたら返して裏も焼き、②を入れ油がまわるまで炒める。
- ④ ③に④を入れ、煮たったら蓋をして弱めの中火で15分煮る。蓋を取り中火にし、時々返しながら汁気が少なくなるまで煮絡める。白ゴマをふる。

ワンポイント

最後に汁を煮詰めて照りを出します。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

あなたの知らない感染症の世界

SARS (重症急性呼吸器症候群)

SARS (重症急性呼吸器症候群) は、今から約20年前の2002年11月に、中国広東省で発生したコロナウイルス感染症です。その後、アジア・カナダ・米国など世界各地で感染が拡大し、約8000人の感染者と800人を超える死者が出ました。日本国内での感染はないとされ、2004年以降は症例の報告はありません。

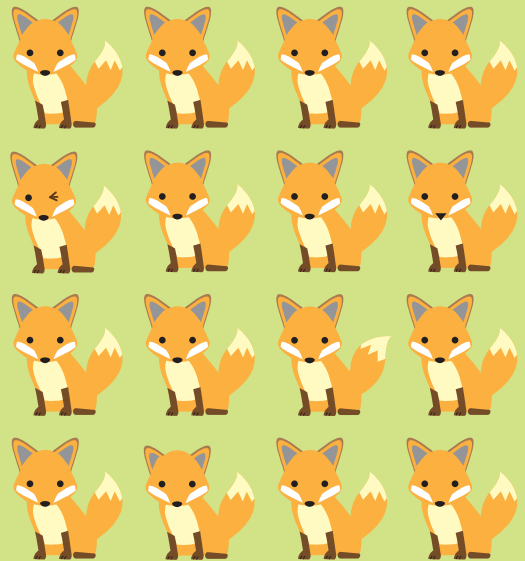
症状は、インフルエンザのような発熱、頭痛、悪寒、筋肉痛で、その後肺炎へと進行し、咳・呼吸困難・下痢などを起こします。

有効な治療法はなく、対症療法が中心となります。

頭のストレッチ

見本のキツネと違うものはいくつあるでしょうか？探してみてください。

見本はこのキツネ！



※答えは7ページにあります

制作：メディアカルフライフ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます 『こんにちは』は商標です 再生紙を使用しています



感染経路は、コウモリ、ハクビシン、ジャコウネコ、タヌキ等の動物が媒介すると考えられ、またそれらを食することで感染する可能性も指摘されています。SARSは病気としては根絶したとされていますが、ウイルスとしては存在していますので、基本的な感染予防と、野生動物には近づかないことが対策です。